



Faktor Determinan Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Kurir Ekspedisi J&T Express Di Kota Gorontalo

Determinant Factors Related To Work Fatigue In J&T Express Couriers In Gorontalo City

Mutya Rahma Wati Manan^{1*}, Laksmyn Kadir², Putri Ayuningtiyas Mahdang³

¹⁻³Jurusan Kesehatan Masyarakat, FOK UNG, Gorontalo

*Corresponding Author: E-mail: mutya_s1kesmas@mahasiswa.ung.ac.id

Artikel Penelitian

Article History:

Received: 28 Nov, 2024

Revised: 7 Dec, 2024

Accepted: 19 Dec, 2024

Kata Kunci:

Kelelahan Kerja, Durasi Kerja, Stress Kerja, Beban Kerja dan Kualitas Tidur

Keywords:

Work Fatigue, Work Duration, Work Stress, Workload, and Sleep Quality

DOI: 10.56338/jks.v7i12.6835

ABSTRAK

Kelelahan kerja merupakan permasalahan yang sering dijumpai pada tenaga kerja secara nyata, dapat mempengaruhi kesehatan tenaga kerja dan menurunkan produktivitas seorang pekerja. Pada kurir hal tersebut merupakan masalah yang signifikan yang dapat mempengaruhi efisiensi kerja, kesehatan dan keselamatan kerja. Rumusan masalah untuk mengetahui apakah ada hubungan masa kerja, durasi kerja, stress kerja, beban kerja dan kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada kurir J&T Express Di Kota Gorontalo. Jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian Cross Sectional. Populasi dan sampel penelitian ini sebanyak 45 responden dengan teknik total sampling. Analisis data menggunakan analisis Fisher's Exact Test. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa variabel yang berhubungan dengan kelelahan kerja adalah beban kerja dengan p -value = 0,049 Sedangkan variabel yang tidak berhubungan dengan kelelahan kerja adalah durasi kerja dengan p -value = 0,172, stress kerja dengan p -value = 0,108 dan kualitas tidur dengan p -value = 0,172. Kesimpulan ada hubungan beban kerja dengan kelelahan kerja dan tidak ada hubungan durasi kerja, stress kerja, dan kualitas tidur dengan kelelahan kerja. Kepada kurir J&T Express untuk lebih memperhatikan waktu kerja agar sesuai dengan standar yang ditetapkan, istirahat dengan cukup, menjaga kesehatan dengan mengatur pola makan, berolahraga dan menjaga kualitas tidur agar tetap baik.

ABSTRACT

Work fatigue is a problem that is often found in the workforce in real terms, it can affect the health of the workforce and reduce the productivity of a worker. For couriers, this is a significant problem that can affect work efficiency, health and safety. The formulation of the problem is to find out whether there is a relationship between work period, work duration, work stress, workload and sleep quality with work fatigue. The purpose of this study is to determine the relationship between work period, work duration, work stress, workload and sleep quality with work fatigue in J&T Express couriers in Gorontalo City. This type of quantitative research uses a Cross Sectional research design. The population and sample of this study were 45 respondents with a total sampling technique. Data analysis used Fisher's Exact Test analysis. The results of the study showed that the variables related to work fatigue were workload with p -value = 0.049, while the variables that were not related to work fatigue were work duration with p -value = 0.172, work stress with p -value = 0.108 and sleep quality with p -value = 0.172. Conclusion: There is a relationship between workload and work fatigue and there is no relationship between work duration, work stress, and sleep quality with work fatigue. J&T Express couriers should pay more attention to work hours to meet the established standards, get enough rest, maintain health by regulating diet, exercising, and maintaining good sleep quality.

PENDAHULUAN

Kelelahan kerja merupakan suatu hal yang umum terjadi pada berbagai jenis pekerjaan, setiap pekerjaan memiliki karakter kelelahan kerja yang berbeda-beda. Kelelahan kerja tidak hanya disebabkan oleh kelelahan yang bersifat fisik dan psikis saja, adanya penurunan kerja fisik, adanya perasaan lelah, penurunan motivasi kerja dan produktivitas kerja juga berpengaruh terhadap terjadinya

kelelahan kerja (Lendombela, 2017). Menurut Ramadhani (2023), kelelahan kerja bisa terjadi pada siapa saja dan disetiap keadaan dalam perusahaan baik itu atasan maupun bawahan, staf maupun pimpinan. Setiap kesulitan dapat dijadikan beban yang berat dalam setiap pekerjaan karyawan.

Angka kecelakaan kerja di Indonesia masih terbilang tinggi. Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) Ketenagakerjaan mencatat, jumlah kecelakaan kerja di Indonesia sebanyak 265.334 kasus pada tahun 2022. Jumlah tersebut naik 13,26% dari tahun sebelumnya. Kasus kecelakaan berat yang mengakibatkan kematian tercatat sebanyak 2.375 kasus dari total jumlah kecelakaan. Dirjen Pembinaan Pengawasan Ketenagakerjaan dan Keselamatan.

Beberapa faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja yaitu durasi kerja, beban kerja, stress kerja dan kualitas tidur. Apabila pekerja memiliki beban kerja berat dan melebihi waktu atau durasi kerja yang telah ditetapkan maka waktu istirahat terganggu, kualitas tidur buruk sehingga dapat menimbulkan stres kerja yang dapat mengakibatkan tingkat kelelahan kerja.

Kementrian Tenaga Kerja dan Transmigrasi di Indonesia melaporkan hingga akhir tahun 2019 kecelakaan kerja karena kelelahan kerja menyatakan bahwa lebih dari 65% pekerja di Indonesia datang ke poliklinik dengan keluhan kelelahan kerja yang diakibatkan oleh berbagai faktor penyebab terjadinya kelelahan yang bermacam-macam seperti beban kerja, lingkungan kerja, masalah fisik dan kondisi kesehatan juga disebabkan oleh faktor individu seperti umur, status kesehatan, status gizi, pola makan, jenis kelamin dan kondisi psikolog (Lating, dkk. 2020).

Perusahaan J&T Express adalah salah-satu perusahaan kurir dan logistik terbesar kedua di Indonesia yang didukung secara ONLINE yang tersebar luas di Indonesia yang berdiri sejak tahun 2015. Perusahaan ini juga dikenal dengan menyediakan jasa pengiriman untuk mengirim paket, baik itu barang maupun dokumen secara Express. Perusahaan jasa pengiriman (ekspedisi) memberikan pelayanan regular mencapai kota dan kabupaten. J&T paling banyak digunakan oleh masyarakat Indonesia karena mereka memberikan pelayanan terbaik dengan ongkos kirim lebih hemat dan terjangkau dengan ketepatan waktu yang baik.

Perusahaan logistik yang paling banyak digunakan di Gorontalo adalah J&T Express, karena ongkos kirim jauh lebih murah dibandingkan yang lain, cabang J&T express di Gorontalo juga paling banyak bahkan sampai ke daerah pelosok. Berdasarkan data mengenai kurir J&T Express yang ada di kota Gorontalo, terdapat 5 kantor cabang yang masing-masing cabang tersebar di Kelurahan Molosipat, Kelurahan Huangobotu, Kelurahan Heledulaa Selatan, Kelurahan Tapa dan Kelurahan Tumulo Butao. Para kurir J&T memulai aktivitas kerja dari jam 08.00 mereka mulai memilah dan mengatur barang yang akan diantar, kemudian pada jam 17.00 mereka kembali ke kantor untuk melaporkan barang yang sudah diantar dan yang tidak sempat diantar, setelah itu mereka mengatur kembali barang yang tersisa dan yang baru datang, kemudian mereka kembali ke rumah

pada jam 21.00. Setiap kurir J&T sudah dibagi wilayah untuk pengantaran paket, jadi mereka mempersiapkan paket tersebut sendiri sesuai dengan wilayah masing-masing. Adapun paket yang harus diantar oleh masing-masing kurir adalah 200-500 paket perhari itu adalah target yang diberikan oleh perusahaan kepada kurir J&T Express .

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan pada 10 kurir J&T Express dikota Gorontalo 7 kurir diantaranya mengalami kelelahan kerja berat dan 3 lainnya mengalami kelelahan kerja ringan, ditandai dengan keluhan fisiologi yang dirasakan seperti bibir kering, sakit kepala, sakit punggung akibat jumlah paket yang harus dibawa sangat banyak, hal tersebut terjadi akibat tuntutan pekerjaan yang tinggi. Para kurir setiap hari harus naik motor untuk mengantar paket, berhadapan langsung dengan konsumen yang protes karena keterlambatan dalam pengiriman barang, Paket dalam keadaan kurang baik, paket tidak sampai, barang hilang, barang rusak dan barang gagal adalah keluhan yang sering disampaikan oleh konsumen pada kurir J&T terhadap pelayanan jasa pengiriman barang pada J&T Express. Hal tersebut menjadi beban bagi para kurir J&T sampai mengalami stress, ditandai dengan mereka yang mudah

marah karena ketidakjelasan alamat yang diberikan oleh customer, sehingga dapat menyebabkan kelelahan kerja. Para pekerja kurir J&T express yang mengalami kelelahan adalah 6 kurir yang masa kerjanya sudah lebih dari 5 tahun.

Situasi tersebut juga diakibatkan karena beberapa penyebab diantaranya seperti cuaca yang tidak bagus, data tujuan atau alamat yang diberikan tidak jelas, serta kurangnya konfirmasi antara kurir dengan konsumen akibat dari situasi tersebut para kurir J&T akan lebih banyak menghabiskan waktu untuk bekerja, dimana waktu kerja yang sesuai dengan SOP adalah 8 jam kerja per hari. Dikarenakan waktu bekerja yang tidak teratur 7 dari 10 kurir J&T ini tidak memiliki waktu tidur yang cukup perharinya sehingga kualitas tidur kurang baik, hingga mereka lebih rentan mengalami kelelahan kerja. Berdasarkan masalah tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Faktor Determinan Kelelahan Kerja Pada Kurir J&T Express Di Kota Gorontalo.

METODE

Penelitian dilakukan di cabang J&T Express yang ada di kota Gorontalo. Terdapat 5 kantor cabang yang masing-masing cabang tersebar di Kelurahan Molosipat, Kelurahan Huangobotu, Kelurahan Heledulaa Selatan, Kelurahan Tapa dan Kelurahan Tumulo Butao. Lokasi tersebut adalah cabang dari perusahaan yang bergerak di bidang jasa terutama dalam pengantaran barang maupun dokumen, yakni perusahaan J&T Express yang berada di Kota Gorontalo. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei – Juni 2024. Menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Penelitian ini dilakukan dalam kurun waktu tertentu dengan tujuan menganalisis Faktor determinan yang berhubungan dengan kelelahan kerja pada kurir ekspedisi J&T express seperti durasi kerja, stress kerja, beban kerja dan kualitas tidur. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 45 kurir yang merupakan jumlah keseluruhan dari populasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Uji Bivariat

Tabel 1. Hubungan Durasi Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Kurir J&T Express

Durasi Kerja	Kelelahan Kerja				Total		p-value
	Kelelahan Kerja Berat		Kelelahan Kerja Ringan		n	%	
	n	%	n	%			
>8 Jam	40	93,0	3	7,0	43	100,0	0,172
≤8 Jam	1	50,0	1	50,0	2	100,0	
Jumlah	41	91,1	4	8,9	45	100,0	

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa dari total 2 responden yang memiliki durasi kerja ≤8 Jam, sebanyak 1 responden (50,0%) mengalami kelelahan kerja kategori ringan, sebanyak 1 responden (50,0%) mengalami kelelahan kerja kategori berat. Sedangkan dari total 43 responden yang memiliki durasi kerja >8 jam, sebanyak 3 responden (7,0%) mengalami kelelahan kerja kategori ringan, sebanyak 40 responden (93,0%) mengalami kelelahan kerja kategori berat. Hasil Uji Fisher's Exact Test diperoleh $p\text{-value} = 0,172$ maka dapat dikatakan bahwa H_0 diterima, H_1 ditolak yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara durasi kerja dengan kelelahan kerja

Hubungan Durasi Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Kurir J&T Express Di Kota Gorontalo

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Fisher's Exact* antara karakteristik individu durasi kerja dengan kelelahan kerja diperoleh $\rho\text{-value} = 0,172$ maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang signifikan antara karakteristik individu durasi kerja dengan kelelahan kerja pada kurir J&T Express Di Kota Gorontalo.

Dalam penelitian ini lama kerja dibagi menjadi dua kategori yaitu lama kerja yang tidak sesuai (>8 jam kerja /hari) dan lama kerja yang sesuai (≤ 8 jam kerja /hari). Berdasarkan data yang didapatkan, dari total 2 responden yang memiliki durasi kerja ≤ 8 Jam, sebanyak 1 responden (50,0%) mengalami kelelahan kerja tingkat ringan dan sebanyak 1 responden (50,0%) mengalami kelelahan kerja tingkat berat. Sedangkan responden dengan durasi kerja >8 jam, dari total 43 responden, sebanyak 40 responden (93,0%) mengalami kelelahan kerja tingkat berat dan sebanyak 3 responden (7,0%) mengalami kelelahan kerja tingkat ringan.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara durasi kerja dengan kelelahan kerja dengan hasil uji statistik menggunakan *fisher's exact*. Sampel dalam penelitian ini sedikit sehingga hasil yang didapatkan tidak ada hubungan. Meskipun tidak ada hubungan, tetapi dapat dilihat pada tabel 3.1 bahwa dari total 45 kurir yang memiliki durasi kerja >8 jam ada 40 kurir yang mengalami kelelahan kerja berat.

Fenomena yang terjadi pada tabel 4.8 Durasi kerja ≤ 8 jam (sesuai dengan standar) terdapat responden yang mengalami kelelahan kerja berat sebanyak 1 responden (50%). Hal ini terjadi karena kurangnya istirahat, cuaca kerja yang tidak menentu sehingga membuat responden mudah merasakan kelelahan. Fenomena lain yang terjadi pada tabel 4.8 durasi kerja >8 jam (tidak sesuai dengan standar) tetapi ada responden yang mengalami kelelahan ringan sebanyak 3 responden hal ini terjadi karena responden memanfaatkan waktu istirahat dengan baik, fokus terhadap pekerjaan yang dilakukan dan menjaga kualitas tidurnya agar tetap baik.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Susi dkk, 2019) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara durasi kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja factory 2 dan 3 di PT. Maruki International Indonesia Kota Makassar Tahun 2018 dengan hasil analisis statistik diperoleh $\rho\text{-value} = 0,322 > 0,05$. Durasi kerja tidak selalu berhubungan dengan tingkat kelelahan kerja. Meskipun durasi kerja panjang atau >8 jam tidak ada hubungan langsung dengan kelelahan kerja. mungkin bisa disebabkan oleh faktor-faktor lain seperti kondisi lingkungan kerja dan jenis tugas yang dijalankan.

Tabel 2. Hubungan Stress Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Kurir J&T Express

	Kelelahan Kerja				Total		$\rho\text{-value}$
	Kelelahan Kerja Berat		Kelelahan Kerja Ringan				
	n	%	n	%	n	%	
Stress Kerja Berat	5	71,4	2	28,6	7	100,0	0,108
Stress Kerja Ringan	36	94,7	2	5,3	38	100,0	
Jumlah	41	91,1	4	8,9	45	100,0	

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 2 stress tingkat berat, sebanyak 5 responden (71,4%) mengalami kelelahan kerja tingkat berat, dan sebanyak 2 responden (28,4%) mengalami kelelahan kerja tingkat ringan. Sedangkan dari total 38 responden yang memiliki stress kerja tingkat ringan, sebanyak 5 responden (71,4%) mengalami kelelahan kerja tingkat berat, dan sebanyak 2 responden (28,4%) mengalami kelelahan kerja tingkat ringan. stress tingkat ringan, sebanyak 36 responden (94,7%) mengalami kelelahan kerja tingkat berat dan sebanyak 2 responden (5,3%) mengalami kelelahan kerja tingkat ringan. Hasil Uji Fisher's Exact Test diperoleh p -value = 0,108 maka dapat dikatakan bahwa H_0 diterima, H_1 ditolak yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara stress kerja dengan kelelahan kerja.

Hubungan Stress Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Kurir J&T Express Di Kota Gorontalo

Berdasarkan data yang didapatkan, dari total 38 responden yang memiliki stress tingkat ringan, sebanyak 36 responden (94,7%) mengalami kelelahan kerja tingkat berat dan sebanyak 2 responden (5,3%) mengalami kelelahan kerja tingkat ringan. Sedangkan responden yang memiliki stress tingkat berat, sebanyak 5 responden (71,4%) mengalami kelelahan kerja tingkat berat, dan sebanyak 2 responden (28,4%) mengalami kelelahan kerja tingkat ringaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji statistik dengan menggunakan uji Fisher's Exac antara stress kerja dengan kelelahan kerja diperoleh p -value = 0,108 maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara stress kerja dengan kelelahan kerja pada kurir J&T Express Di Kota Gorontalo. Meski ditemukan indikasi stress tinggi, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara stress kerja dengan kelelahan kerja. Faktor lain bisa berhubungan dengan kejadian kelelahan kerja seperti beban kerja fisik, kondisi lingkungan dan dukungan sosial. Penelitian ini sejalan hasil penelitian yang dilakukan (Widyastuti, 2017) memperoleh p -value. = 0,344 > α = 0,05 dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara stress kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja Area Workshop kontruksi Box Truck dengan jumlah 15 sampel dan menggunakan uji Chi-square. Sama halnya dengan penelitian bahwa (Harahap, 2018) menunjukkan bahwa stress kerja terhadap variabel terikat tingkat kelelahan kerja dengan nilai p -value. > 0,05 di PT. Zaitun Indo Citra Perkasa Meda yang artinya tidak ada hubungan antara stress kerja dengan kelelahan kerja.

Fenomena yang terjadi pada tabel 3.2 responden yang mengalami stress kerja ringan ada 36 responden dan mengalami kelelahan kerja berat. Hal ini terjadi karena meskipun stress kerja responden ringan, responden mengalami beban kerja fisik yang berat seperti mengantarkan paket menggunakan motor dengan cuaca yang tidak bisa di prediksi, diberikan target yang cukup tinggi sehingga mengalami kelelahan kerja berat. Fenomena lain terjadi pada tabel 3.2 responden yang mengalami stress kerja berat tetapi ada 2 responden yang hanya mengalami kelelahan kerja ringan, Hal ini terjadi karena meskipun responden mengalami stress kerja berat tetapi responden bisa mengendalikan dirinya pada saat bekerja, tidak tertekan dengan target yang diberikan.

Stres kerja dapat diartikan sebagai respon manusia terhadap beban dan tekanan yang dialami di tempat kerja yang tidak sesuai dengan kemampuan ataupun pengetahuan pada pekerja tersebut. Pada penelitian Aqsho (2021) gejala stres sedang ditandai dengan menjadi lebih sensitif seperti mudah merasa tersinggung, kesal, marah hingga keluhan fisik seperti merasa pusing dan tekanan darah meningkat. Penelitian Apande (2021) menyebutkan gejala stres berat mengalami gejala fisik seperti berkeringat berlebihan sesak napas, detak jantung tidak normal hingga keluhan mental lebih sensitif seperti tertekan, cemas, mudah marah, merasa sedih, karena hal yang sepele, mudah panik, takut dan gelisah juga dirasakan sedangkan pada gejala stres kerja sangat berat ditemui gejala seperti kesulitan untuk tidur, kelelahan tanpa sebab, emosi yang sangat tidak stabil hingga keluhan fisik seperti peningkatan tekanan darah, denyut nadi dan jantung yang lebih ekstrim. Stres kerja berat ini jika tidak segera dikendalikan akan menyebabkan gangguan jiwa pada seseorang (Kemal, 2021).

Tabel 3. Hubungan Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Kurir J&T Express

Beban Kerja	Kelelahan Kerja				Total		p-value
	Kelelahan Kerja Berat		Kelelahan Kerja Ringan				
	n	%	n	%	n	%	
Beban Kerja Berat	23	100,0	0	0	23	100,0	0,049
Beban Kerja Ringan	18	81,8	4	18,2	22	100,0	
Jumlah	41	91,1	4	8,9	45	100,0	

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa dari total 23 responden yang memiliki beban kerja kategori berat, seluruhnya (100%) mengalami kelelahan kerja tingkat berat. Sedangkan dari total 22 responden yang memiliki beban kerja kategori ringan, sebanyak 18 responden (81,8%) mengalami kelelahan kerja tingkat berat dan sebanyak 4 responden (18,2%) mengalami kelelahan kerja tingkat ringan. Hasil Uji Fisher’s Exact Tes diperoleh p -value = 0,049 maka dapat dikatakan bahwa H_0 ditolak, H_1 diterima yang artinya ada hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan kelelahan kerja.

Hubungan Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Kurir J&T Express Di Kota Gorontalo

Berdasarkan data yang didapatkan, dari total 22 responden yang memiliki beban kerja kategori ringan, sebanyak 18 responden (81,8%) mengalami kelelahan kerja tingkat berat dan sebanyak 4 responden (18,2%) mengalami kelelahan kerja tingkat ringan. Sedangkan responden yang memiliki beban kerja kategori berat dari total 23 responden, seluruhnya (100%) mengalami kelelahan kerja tingkat berat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji statistik dengan menggunakan uji Fisher’s Exact antara karakteristik beban kerja dengan kelelahan kerja diperoleh p -value = 0,049 maka dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada kurir J&T Express Di Kota Gorontalo. Fenomena yang terjadi pada tabel 3.3 responden yang mengalami beban kerja ringan tetapi terdapat 18 responden yang mengalami kelelahan kerja berat, hal ini terjadi karena responden mengalami stress kerja berat sehingga walaupun beban kerja ringan responden dapat mengalami kelelahan kerja berat.

Pekerjaan kurir sering dianggap sebagai pekerjaan dengan beban kerja yang ringan, namun pada kenyataannya kurir harus bekerja mengendarai motor dengan posisi statis secara kontinyu dan dalam waktu yang lama. Otot-otot yang berkontraksi statis tidak mendapat glukosa dan oksigen dari darah, sehingga harus menggunakan cadangan-cadangan yang ada. Sisa-sisa metabolisme tidak dapat diangkut keluar melainkan tertimbun. Kemampuan berkontraksi (memendek/ kerja berat & memanjang/ kerja ringan) yang mengakibatkan terjadinya kelelahan otot (Ismiarni, 2017). Kurir juga harus melakukan penyusunan barang digudang dengan melibatkan gerakan-gerakan yang repetitif dan awkward posture seperti membungkuk. Hal ini menyebabkan pekerja harus mengeluarkan energi yang lebih dalam melakukan pekerjaannya.

Pada penelitian sebelumnya, Agustinawati dkk (2019) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara beban kerja dengan kelelahan kerja pada pekerja pengerajin industri. Dalam penelitiannya dijelaskan bahwa pekerja harus mengeluarkan tenaga, energi, dan konsentrasi lebih untuk memotong aluminium, membuat motif pahatan, serta merangkainya menjadi kerajinan sehingga beban kerja yang diterima lebih berat.

Tabel 4. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kelelahan Kerja Pada Kurir J&T Express Di Kota Gorontalo

Kualitas Tidur	Kelelahan Kerja				Total		p-value
	Kelelahan Kerja Berat		Kelelahan Kerja Ringan		n	%	
	n	%	n	%			
Kualitas Tidur Buruk	40	93,0	3	7,0	43	100,0	0,172
Kualitas Tidur Baik	1	50,0	1	50,0	2	100,0	
Jumlah	41	91,1	4	8,9	45	100,0	

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 4 didapatkan bahwa responden yang memiliki kualitas tidur buruk dari total 43 responden, sebanyak 40 responden (93,0%) mengalami kelelahan kerja tingkat berat dan sebanyak 3 responden (7,0%) mengalami kelelahan kerja tingkat ringan. Sedangkan responden dengan kualitas tidur baik, dari total 2 responden, sebanyak 1 responden (50,0%) mengalami kelelahan kerja tingkat berat dan 1 responden (50,0%) mengalami kelelahan kerja tingkat ringan. Hasil Uji Fisher's Exact Test diperoleh $p\text{-value} = 0,172$ maka dapat dikatakan bahwa H_0 diterima, H_1 ditolak yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja.

Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kelelahan Kerja Pada Kurir J&T Express Di Kota Gorontalo

Berdasarkan data yang didapatkan, dari total 43 responden, sebanyak 40 responden (93,0%) mengalami kelelahan kerja tingkat berat dan sebanyak 3 responden (7,0%) mengalami kelelahan kerja tingkat ringan. Sedangkan responden dengan kualitas tidur baik, dari total 2 responden, sebanyak 1 responden (50,0%) mengalami kelelahan kerja tingkat berat dan 1 responden (50,0%) mengalami kelelahan kerja tingkat ringan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji statistik dengan menggunakan uji Fisher's Exact antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja diperoleh $p\text{-value} = 0,172$ maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada kurir J&T Express Di Kota Gorontalo. Penelitian ini menemukan bahwa meskipun hasil yang didapatkan tidak menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja faktor lain bisa menunjukkan hubungan yang lebih kuat dengan kelelahan kerja.

Fenomena yang terjadi pada tabel 3.4 responden mengalami kualitas tidur buruk tetapi ada 3 responden yang mengalami kelelahan kerja ringan, hal ini terjadi karena meskipun kualitas tidur responden buruk, beban kerja responden ringan sehingga kelelahan kerja yang didapatkan responden ringan. Fenomena lain kualitas tidur responden baik tetapi ada satu responden yang mengalami kelelahan kerja berat, hal ini terjadi karena responden kurang istirahat, beban kerja yang berat, cuaca lingkungan kerja yang tidak bisa diprediksi sehingga responden mengalami kelelahan kerja berat.

Tidak ditemukan pengaruh antara kualitas tidur dengan kelelahan kerja bukan berarti pekerja tidak mengalami kelelahan kerja mungkin saja hal ini berhubungan juga dengan faktor total waktu tidur atau lama tidur pekerja. Dimana dalam penelitian ini ditemukan hampir setengah dari jumlah responden tidak memiliki waktu tidur yang cukup perharinya. Dalam instrument yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur juga terdapat butir pertanyaan mengenai kekurangan tidur, dan sebagian besar pekerja merasa tidak mendapatkan tidur yang cukup serta merasa hanya mempunyai waktu beberapa jam untuk

tidur, sehingga kedua faktor ini saling mendukung untuk menyebabkan kejadian kelelahan pada kurir pengantar barang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya, yaitu Carlos dkk (2016) menyatakan bahwa 77,78% pekerja pengemudi truk dengan kualitas tidur yang buruk mengalami kelelahan berat dan disebutkan kualitas tidur tidak memiliki pengaruh yang signifikan dengan kelelahan kerja tetapi disebabkan oleh faktor lain. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Rati (2017) dalam penelitiannya juga bahwa kelelahan kerja sedang dan tinggi dialami oleh awak mobil tangki yang memiliki kualitas tidur buruk.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang Faktor Determinan Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Kerja Pada Kurir J&T Express Di Kota Gorontalo didapatkan hasil : 1. Tidak terdapat hubungan durasi kerja dengan kelelahan kerja pada kurir ekspedisi J&T Express di kota Gorontalo dengan ρ -value : 0,172. 2. Tidak terdapat hubungan Stres kerja dengan kelelahan kerja pada kurir ekspedisi J&T Express di kota Gorontalo dengan ρ -value : 0,108, 3. Terdapat hubungan Beban Kerja dengan kelelahan kerja pada kurir ekspedisi J&T Express di kota Gorontalo dengan ρ -value : 0,049, 4. Tidak terdapat hubungan Kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada kurir ekspedisi J&T Express di kota Gorontalo dengan ρ -value : 0,172

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada segala pihak yang telah memberi dukungan terutama pendukung pendanaan dan penyusunan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Apande, J., Asrifuddin, A. And Kaunang, W.P.J. (2021) 'Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Akhir Kerukunan Pelajar Mahasiswa Indonesia Bolaang Mongondow Timur (KPMIBT) Selama Pembatasan Sosial Pandemi', 10(5), P. 6.
2. Aqsho, I.B. (2021) 'Hubungan Tingkat Stress Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Madya Di Desa Katikan Kabupaten Ngawi', 09(04), P. 10.
3. Agustinawati, K. R., Dinata, I. M. K., & Primayanti, I. D. A. I. D. Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Pengerajin Industri Bokor Di Desa Menyali. (2019). Jurnal Medika Udayana, 9(9). <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum>
4. Carlos, Daniel Dkk. 2016. Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Kelelahan Pengemudi Truk Tangki Di Terminal BBM PT. Pertamina (Persero) Kec. Latambaga Kab. Kolaka Tahun 2016. Jimkesmas: Sulawesi Tenggara
5. Kemal Al Fajar And Dr. Carla Pramudita Susanto (2021) 'Jika Tak Segera Diatasi, Stres Berat Bisa Sebabkan Gangguan Jiwa'. Available At: [Hellosehat.Com/Mental/Stres/Stres-Berat-Sebabkan-Gangguan-Jiwa/](http://Hellosehat.com/Mental/Stres/Stres-Berat-Sebabkan-Gangguan-Jiwa/).
6. Harahap, L. K. (2018). Pengaruh Stres Kerja Dan Lama Kerja Terhadap Tingkat Kelelahan Karyawan Di Pt Zaitun Indo Citra Perkasa Medan.
7. Ismiarni, H., Widjasena, B., And Jayanti, S., 2017. HUBUNGAN POSTUR KERJA DENGAN KEJADIAN KELELAHAN OTOT PUNGGUNG PADA PEKERJA MEBEL BAGIAN PENGAMPLASAN DI PT. X JEPARA. Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip), [Online] Volume 5(1), Pp.369-377. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/15589>
8. Lating, Dkk 2020. Faktor Risiko Kelelahan Kerja Pada Pekerja Stasiun Pengisian Bahan Bakar Umum (SPBU) Di Kebun Cengkeh Tahun 2020. Vol.6 No.3. Jurnal Jumentik.
9. Ledombela P.J Dkk. (2017). Hubungan Stres Kerja Dengan Kelelahan Kerja Pada Perawat Di

- Ruang Rawat Inap RSUD GMIM Kalooran. Vol.5 No.1 E-Journal Keperawatan (E-Kp).
10. Ramadhani, A. 2023. PengaruhBeban Kerja Terhadap Kelelahan Kerja Pada Karyawan PT. JNE Express Cabang Utama Medan. Universitas Medan Area PengaruhBeban Kerja Terhadap Kelelahan Kerja Pada Karyawan PT. JNE Express Cabang Utama Medan. Universitas Medan Area
 11. Rati, Handayani. 2017. Gambaran Kelelahan Kerja Pada Awak Mobil Tangki Di Terminal Bahan Bakar Minyak PT. Pertamina (Persero) Medan Group Labuhan Deli Tahun 2017. Universitas Sumatera Utara: Fakultas Kesehatan Masyarakat USU
 12. Susi Susanti, A. Rizki Amelia P. (2019). "Faktor Yang Berhubungan Kelelahan Kerja Pada Pekerja PT. Maruki International Indonesia Makassar." Prosiding Seminar Nasional, Vol.2 No.(1), 30-35.
 13. Widyastuti, A. D. (2017). Pekerja Area Workshop Konstruksi Box Truck The Relation Between Work Stress With Work Fatigue At. May, 216–224. <https://doi.org/10.20473/Ijosh.V6i2.2017.216-224>.